Sağlıklı yemek fikirleri

Besleyici yemekler sağlıklı olmak için önemlidir. Sağlıklı besinlerin doğru dengesi diyabetinizi ve kilonuzu etkili bir şekilde yönetmenize yardımcı olabilir.

Sağlıklı bir yemek hazırlamak

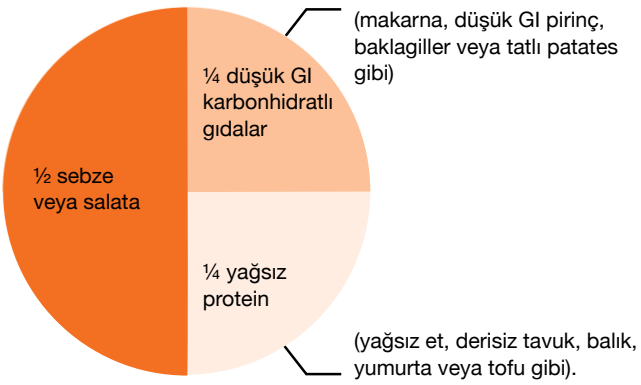
Ne yiyeceğinizi planlarken, çok çeşitli besleyici gıdaları doğru miktarlarda yemek önemlidir.

Öğle ve akşam yemeklerinde genel bir rehber olarak:

- Standart bir yemek tabağının yarısını (25 cm) çeşitli nişastasız sebze veya salatalarla doldurun.

- Tabağınızın dörtte birini yağsız et (sığır eti, kuzu eti ve domuz eti gibi), derisiz kümes hayvanları (tavuk ve hindi gibi), balık veya deniz ürünleri, tofu, tempe veya yumurta gibi yağsız bir protein kaynağıyla doldurun.
- Tabağınızın dörtte birini (yumruğunuzun büyüklüğü kadar) tam tahıl veya baklagilli makarna, basmati, kahverengi veya Doongara™ pirinci, kinoa, arpa, freekeh, pirinç, soba veya maş fasulyesi eriştesi, baklagiller, mısır, düşük glisemik indeksli (glycemic index, GI) patates veya tatlı patates gibi düşük GI olan besleyici bir karbonhidratlı gıda ile doldurun. GI hakkında daha fazla bilgi için Glysemic index NDSS fact sheet'i (glisemik indeksi NDSS bilgi broşürü) okuyun.

Dengeli bir beslenmenin bir bölümü olarak bazı sağlıklı yağları da dahil edin. Bunlar arasında avokado, tuzsuz fındık-fıstıklar ve çekirdekler ve zeytinyağı gibi yağlar vardır.



Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS020T

Sağlıklı yemek fikirleri

Aşağıdaki fikirler, çeşitli besleyici gıdalar içeren yemekler planlamanıza yardımcı olabilir. Burada gösterilen miktarlar, bir yetişkin için önerilen porsiyon boyutlarıdır. Bunlar sadece bir rehberdir ve bunları kendi beslenme gereksinimlerinize göre ayarlamanız gerekebilir. Kişisel ihtiyaçlarınızı ve yemek tercihlerinizi nasıl karşılayacağınız konusunda tavsiyeler için bir beslenme uzmanına danışın.

Kahvaltı fikirleri

- 1 bardak az yağlı süt (ya da kalsiyum ile kuvvetlendirilmiş soya sütü), yarım bardak düşük yağlı doğal yoğurt ve 1 bardak dondurulmuş karışık böğürtlen ile yapılan içecek
- 1 haşlanmış yumurta, ızgara domates ve kuşkonmaz ile servis edilen 2 dilim tam tahıllı tost
- ½ bardak az yağlı süt ve ½ bardak yaban mersini ile servis edilen 2 adet buğday göcesinden yapılmış kahvaltılık bisküvi
- Doğal fıstık ezmesi sürülmüş ve üstü dilimlenmiş 1 küçük muz ile doldurulmuş 1 dilim tam tahıllı tost
- Üstü ¼ fincan kavrulmamış müsli ve ½ bardak çilekle doldurulmuş 150-200g az yağlı sade yoğurt
- ¼ avokado, 1 yumuşak haşlanmış yumurta, küçük yapraklı ıspanak sotesi ve mantar ile servis edilen 2 küçük dilim tam tahıl ekşi maya ekmeği tostu
- 1 dilim tam tahıllı tost üstünde ızgara domates ile servis edilmiş, yarım bardak az tuzlu, fırınlanmış kuru fasulye
- 100g az yağlı doğal yoğurt ve 30g karışık fındık-fıstık ve çekirdek ile üstü doldurulmuş, 1 bardak taze meyve salatası

Öğle yemeği fikirleri

- 1 dilim tam tahıllı tost ve 1 bardak yeşil salata ile servis edilen yarım bardak az tuzlu fırınlanmış kuru fasulye
- Doğal yoğurt ve frenk soğanı, marul, rendelenmiş havuç ve domates ile püre haline getirilmiş 2 haşlanmış yumurta ile doldurulmuş 1 küçük tam tahıllı rulo sandviç ekmeği
- Üzerine 1/4 küçük avokado sürülmüş ve 50 gr ince kıyım barbekü tavuk (derisiz), kıyılmış marul, rendelenmiş havuç, 1 adet küçük doğranmış domates, kırmızı biber ve salatalık ile doldurulmuş 1 adet kepekli küçük pide
- Salata: ¾ bardak konserve mercimek (süzülmüş), ½ bardak az yağlı taze lor peyniri, ⅓ bardak kavrulmuş bal kabağı, ⅓ bardak pişmiş kinoa, küçük doğranmış salatalık, küçük yapraklı ıspanak, taze nane, 30g ceviz ve zeytinyağı ile balzamik sirke sosu
- 2 dilim tam tahıllı ekmeğe sürülmüş ¼ avokado, 2 dilim az yağlı peynir, marul, salatalık ve dilimlenmiş domates
- Salata: ¾ bardak inci arpa, 100g konserve somon balığı, 2 bardak karışık salata ve limon suyu ile zeytinyağı sosu
- Üzerine humus sürülmüş ve 2-3 falafel, marul, domates, rendelenmiş havuç ve salatalık ile doldurulmuş 1 tam tahıllı az tuzlu dürüm ekmeği
- Salata: 100g konserve ton balığı, 1 bardak pişmiş helezon makarna, kiraz domates, kırmızı soğan, küçük doğranmış kırmızı biber ve zeytinyağlı sirkeli salata sosu
- Somon balığı, ton balığı veya sebze ile doldurulmuş 1 adet siyah veya kahverengi pirinçten yapılmış suşi rulosu ve bir porsiyon olgunlaşmamış soya fasulyesi
- Çorba: 100g ince kıyım tavuk, 1 bardak pişmiş erişte, tuzu azaltılmış et suyu ile pişirilmiş Asya tarzı yeşil sebzeler

Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS020T

Akşam yemeği fikirleri

- 2/3 bardak pişmiş inci (İsrail) kuskusu ile servis edilmiş, zeytinyağı ile tavada kızarmış 100g tavuk göğsü, tuz katılmamış konserve domates, taze otlar ve baharatlar, 1½ bardak karışık sebze
- 2/3 bardak pişmiş kinoa, 2 bardak zeytinyağı ve sirke soslu yeşil salata ile servis edilen 100g fırında pişmiş somon balığı
- 2/3 bardak pişmiş düşük GI kahverengi pirinç ile servis edilen ve susam yağı, taze otlar ve baharatlar, 1½ bardak karışık sebze ve 30g tuzsuz kaju fıstığı ile tavada kavrulan 100g yağsız domuz eti
- Küçük tahıl taneli sandviç ekmeği ile servis edilen ev yapımı sığır eti ve sebze çorbası
- 1 bardak pişmiş makarna ve 2 bardak zeytinyağı soslu yeşil salata ile servis edilen, sarımsak, zeytinyağı, kiraz domates ile pişirilmiş ve maydanozla süslenmiş, 100g karides/deniz mahsulleri
- Kabuğunun içinde buğulanmış 1 orta boy düşük GI patates, 1 orta boy mısır koçanı ve 1½ bardak haşlanmış yeşil sebze, limon suyu ve karabiber ile servis edilen, yağ püskürtülmüş tavada kızartılmış 100 gr yağsız biftek
- ½ kepekli Lübnan ekmeğinde dilimlenmiş domates, salatalık, soğan, 1 bardak kısır ve 2 yemek kaşığı humusla servis edilen 100 gr yağsız kuzu bonfilesi kavurması
- ½ bardak pişmiş düşük GI kahverengi pirinç, ¼ avokado ve 2 bardak yeşil salata ile servis edilen ¾ bardak acı sosta ve kıymada pişmiş fasulye
- 2/3 bardak pişmiş düşük GI pirinçle servis edilen, taze otlar ve baharatlar ile kavrulmuş 170g tofu, 1½ bardak karışık Asya yeşil sebzeleri ve kıyılmış badem
- 1 bardak pişmiş düdük makarna ve 2 bardak zeytinyağı soslu yeşil salata ile servis edilen 100 gr yağsız etli bolonez sos (tuz ilave edilmemiş konserve domates, havuç, soğan ve sarımsak ile yapılır)

Yemeklere lezzet katmak

Tabaklarınıza lezzet katan çok çeşitli otlar ve baharatlar vardır. Sirke, limon suyu ve misket limonu suyu gibi çeşniler de lezzet katabilir.

Otlar, baharatlar ve çeşniler (limon veya misket limonu suyu ve sirke gibi) yemeklere lezzet katabilir.

Sağlıklı atıştırmalıklar

Diyabetli bazı insanlar, öğünler arasında karbonhidrat bazlı bir atıştırmalık yemek isteyebilir. Bir beslenme uzmanı, atıştırmalıklara ihtiyacınız olup olmadığı ve yapılması gereken en iyi seçimler konusunda size tavsiyede bulunabilir.

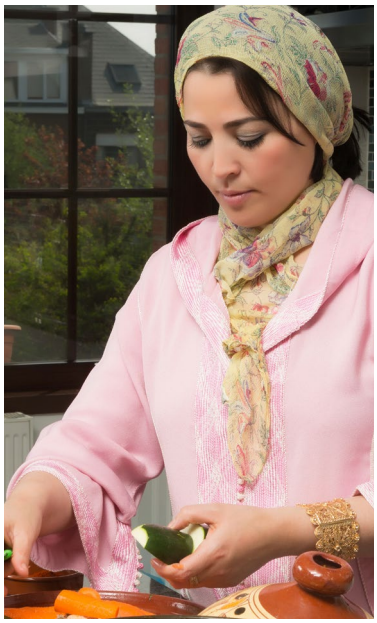
Ne içmeli

Gün boyunca susuz kalmamakk önemlidir. Su en iyi içecektir, ancak alternatifler şunları içerir:

- dilimlenmiş limon / misket limonu / dondurulmuş meyveler / salatalık / taze nane ile tatlandırılmış maden veya soda suyu
- Siyah / kokulu/ yeşil / bitkisel çay
- yağsız veya az yağlı sütlü kahve veya kafeinsiz kahve.

Arada bir ikame olarak diyet şurubu veya diyet meşrubat, ekstra şeker veya kalori içermeyen çeşitlilik katabilir.

Bir beslenme uzmanı, sağlıklı yemek fikirleri ve tüm aile için uygun tarifler konusunda size yardımcı olabilir.



En iyi ipuçları

- Bir diyetisyen, size uygun bir beslenme planı hazırlamanıza yardımcı olabilir.
- **NDSS Yardım Hattını (Helpline) 1800 637 700**'dan arayın ve diyabetinizi yönetme konusunda bir sağlık uzmanıyla konuşmak isteyin.
- Bir tercümana mı ihtiyacınız var? Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**'den arayın. Dilinizi belirtin. Bağlanmak için bekleyin ve **1800 637 700**'ü isteyin.
- Tercüme edilmiş kaynakları okumak veya indirmek için **ndss.com.au/information-in-your-language** adresine gidin veya **NDSS Yardım Hattını (Helpline) 1800 637 700**'ü arayın ve size bir kopyasının gönderilmesini isteyin.

NDSS ve siz

NDSS, diyabetinizi yönetmenize, sağlıklı kalmanıza ve iyi yaşamanıza yardımcı olmak için bir dizi destek hizmeti, bilgi ve sübvansiyonlu ürünler sunar.

Bu bilgiler sadece bir rehber niteliğindedir. Bireysel tıbbi önerilerin yerini almamalıdır ve sağlığınız konusunda endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınıza danışın.

Version 4. 1 April 2023. First published June 2016. NDSSFS020T